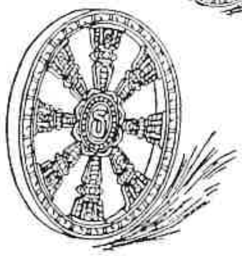
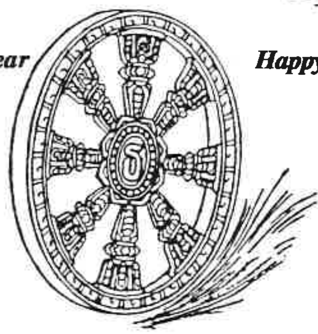
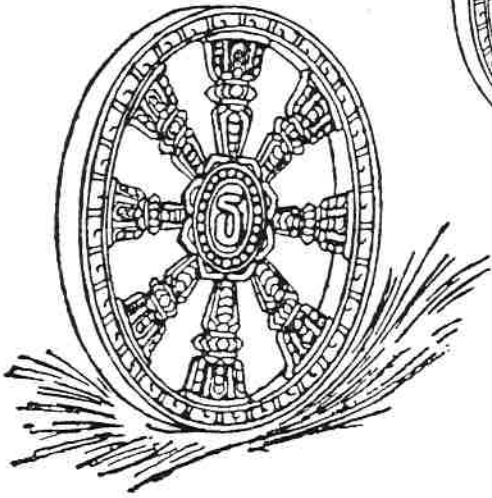
INZICHTSBODE

Vipassanā - Sāra

Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year *Happy new year Happy new year*







สวัสดีปีใหม่

Nieuwjaars-nummer



JAARGANG 8
Nummer 2
December 1992

Members of the Sangha (the community of Buddhist monks and nuns) in Europe: photograph, made at the E.B.U. congress in Berlin, 24 - 27 September '92.



Happy new year 1993.

NIEUW MEDITATIECENTRUM GRONINGEN

Eindelijk is 't dan zo ver: na een lange tijd van wachten en onderhandelen met de gemeente Groningen is nu eindelijk het groene licht gegeven voor de vestiging van het Vipassana Meditatie Centrum aan de Kamerlingh Onnesstraat 71. Hoewel de officiële ruil met de gemeente (voor het oude half afgebrande pand aan de Parallelweg) pas rond 1 maart bezegeld zal worden, heeft de stichting al wel toestemming gekregen om te verbouwen en in gebruik te nemen. Het ziet er naar uit dat 't nieuwe pand (een voormalig schoolgebouwtje) half januari al in gebruik kan worden genomen als meditatiecentrum, boeddhistische tempel en woning voor de monniken Jhananando en Kirano.
22/23/24 Januari zal 't eerste Vipassana meditatieweekend plaatsvinden olv. Johan Tinge en Jhananando. De officiële opening (met de eerw. Mettavihari) is vastgesteld op **zondag 28 februari.** U bent dan allen van harte welkom (vanaf 10 uur) om te komen kijken. De stichting wil bij dezen ook graag de waardering uitspreken voor alle (financiële) hulp die we hebben gekregen. We zijn nog niet helemaal uit de zorgen maar zonder deze hulp zou het project nooit gerealiseerd kunnen zijn. We hopen dat de lang gekoesterde wens tot een Vipassana meditatiecentrum in Groningen, die nu eindelijk uitgekristalliseerd is, een basis moge zijn voor het geluk en inzicht van vele mensen.

eerw. Jhananando, Egbert van der Werff

BUDDHAVIHARA-NEWS

Na een zeer gezellig en geslaagd Loy Krathong-feest in de Buddhavihara-tempel in Den Ilp op 7 november j.l. (met een verrassende opkomst van meer dan 900 mensen) zullen er weer verschillende ceremoniën/aktiviteiten plaatsvinden in 't voorjaar:

- *zondag 7 maart* zal de **Magha-puja** worden gehouden: het is de herdenking van de eerste keer dat de *Patimokkha* (de gedragsregels voor boeddhistische monniken) in z'n geheel voor de gemeenschap van monniken werd gereciteerd;
- *zaterdag 17 april* zal de **Songkran** worden gevierd. Dit is de viering van het Thaise nieuwe jaar: een dag met veel Thais culturele en gastronomische aktiviteiten en gezelligheid.

Nadere informatie over deze aktiviteiten volgt nog en/of kan verkregen worden via de tempel in Den Ilp: tel. 02908-26883, een ieder is van harte welkom.

THAISE LES

Midden januari zullen er ('s avonds en overdag) weer Thaise lessen worden georganiseerd. In Amsterdam worden de lessen verzorgd door *khun Chutima (020-6736279)*, in Apeldoorn door *khun Pia (055-663439)*. Iedereen is van harte welkom en kan zich aanmelden via bovenstaande telefoonnrs.

De kern van de leer die de Boeddha heeft uitgedragen wordt wel 't begrip van de 4 Edele Waarheden genoemd. In de bestaande boeddhistische tradities wordt zeer verschillend omgegaan met monastieke regels. Zo zie je dat het boeddhisme in Thailand bv. weer heel anders in de cultuur is ingepast dan in Tibet of Japan en nu ook weer een andere vorm krijgt of zal krijgen in 't westen. Je kunt echter stellen dat er uiteindelijk alleen over boeddhistische principes kan worden gesproken als die principes overeenkomen met bovengenoemde waarheden of stellingen. Dit artikel is dan ook bedoeld als poging om je een duidelijk(er) beeld van die essentie van de boeddhistische psychologie te geven.

Allereerst is het goed om te stellen dat de Boeddha niet zozeer een *isme* of dogmatisch stelsel wilde creëeren maar eenvoudigweg bemerkte dat er een bepaalde onvolmaaktheid inherent is aan het leven, d.w.z. dat of we nu jong zijn of oud, in Azië zijn geboren of in Europa, rijk of arm, boeddhist, Christen of anarchist zijn: er zijn bepaalde universele problemen of vormen van pijn die we allemaal in meer of mindere mate tegenkomen. Voor de één is dit armoede en honger, een ander ziekte en een derde misschien het ouder worden en daardoor lichamelijke klachten krijgen. Dit zijn dan nog louter fysieke pijnen die we (kunnen) tegenkomen, daarnaast zijn er echter ook vele mentale vormen van pijn. Denk bv. maar eens aan het brandende gevoel van liefdesverdriet of angst. Gevoelens van frustratie doordat je naar iets/iemand verlangt wat/die je niet krijgen kunt. Teleurstelling doordat je teveel verwachtingen had. Verdriet door 't verlies van iemand waar je veel van hield.

Dit zijn heel herkenbare vormen van pijn die we allen vroeger of later tegenkomen en die door de Boeddha *dukkha* genoemd werden. Dit woord is afkomstig uit de Pali-taal en kan misschien 't beste weergegeven worden als het onbevredigende, onvoldane of pijnlijke karakter van het leven. De Boeddha constateerde dit als eerste van de 4 Edele Waarheden: er is lijden. Deze diagnose van het karakter van het leven gaat heel diep. Allereerst is er voor de hand liggend lijden of *dukkha dukkha:* alle directe (bovengenoemde) vormen van fysieke en mentale pijn vallen hier onder. Daarnaast ervaren we als mens echter ook veel plezierige momenten in het leven: verliefdheid, zintuiglijk genot, gevoelens van geluk of vrede .... Hoewel we dergelijke momenten niet direkt als onbevredigend ervaren worden ze in de boeddhistische psychologie toch aangemerkt als *viparinama dukkha* oftewel onbevredigend door verandering. Al deze plezierige ervaringen zijn immers niet eeuwig: vroeger of later verdwijnen ze weer. Hoe meer we ons dan gehecht hebben aan deze gevoelens hoe meer pijn we ervaren als ze weer verdwenen zijn. Kijk bv. maar eens wat er gebeurt als je een klein kind een lekkere lolly afpakt: het begint meteen te huilen/protesteren. Deze tweede vorm van *dukkha* is dan ook meer een verscholen vorm van lijden.

Daarnaast zijn er ook veel ervaringen in het leven die niet direkt plezierig/onplezierig aanvoelen maar meer neutraal van karakter zijn. Hele simpele momenten van bv. zien, horen of denken zonder dat het gepaard gaat met sterke emoties. Dit soort ervaringen wordt *sankhara dukkha* genoemd: onbevredigend als inherent aan alle (niet direkt plezierige/onplezierige) verschijnselen. Onbevredigend hier ook weer in die zin dat deze verschijnselen geen blijvende vrede geven. Daarnaast zijn ze ook een bron van lijden wanneer we ons er niet bewust van zijn op 't moment dat ze zich manifesteren en deze onopmerkzaamheid dan leidt gemakkelijk tot dufheid, apathie of onzekerheid. Zo kun je stellen dat vanuit een boeddhistische optiek alle wereldse verschijnselen uiteindelijk onbevredigend zijn doordat ze vergankelijk zijn en uiteindelijk oncontroleerbaar.

Van dit laatste zijn slapeloze nachten met veel gepieker 'n duidelijk voorbeeld: of we willen of niet, op dat soort momenten worden we gekweld door die gedachten zonder ze te kunnen beeindigen.

De Boeddha vergeleek *dukkha* wel met een levensziekte die we allen kennen en net zoals een ziekte vaak een (aanwijsbare) oorzaak heeft, zo vond de Boeddha ook 'n oorzaak voor de pijn die we als mens ervaren, nl. begeerte/verlangen. Hij constateerde hierbij grofweg 3 sterke vormen van begeerte:

- *kamatanha* oftewel zintuiglijke begeerte, waarvan uiteindelijk het sexuele verlangen de meest sterke vorm is en waar veel mensen dan ook duidelijk moeite mee hebben, juist omdat het zo'n sterke energie is. De Boeddha heeft sexualiteit overigens nooit veroordeeld maar zag dat het voor de meeste mensen verslavend of verblindend werkt en daardoor makkelijk tot problemen kan leiden zoals bv. verkrachting, incest of mildere maar wel traumatische vormen van geweldpleging bij de sexuele omgang en allerlei vormen van frustratie op dat gebied. Een andere duidelijke vorm van zintuiglijke begeerte en gehechtheid is die m.b.t. alcohol en drugs, vaak enorm veel schade veroorzakend. De meeste mensen kennen zo wel één of meerdere vormen van verslaving of

OVER VROUWEN, MANNEN EN BOEDDHISME

Mijn vriendin spreekt me toe: "Wat zoek je toch bij die boeddhisten,daar is toch helemaal geen toekomst voor vrouwen?" Ik schrik van haar woorden en wil er niet aan. Ik zeg: "Jij weet niet wat het voor mij betekent en hoeveel rijkdom 't boeddhisme in zich bergt." Toch blijft de gedachte hangen en als de monniken op bezoek komen en mij geen hand mogen geven, noch iets rechtstreeks van mij aannemen, noch met mij eten aan dezelfde tafel, noch alleen met mij spreken, dan moet ik moeite doen om niet te denken: "Marion, je hebt gelijk, ik lijk wel besmettelijk, ik ben een vrouw, ik was het even vergeten maar ik moet voorzichtig zijn en vooral geen aanleiding geven."

Oei, oei, oei, waar hebben we dit eerder gehoord? "Vrouwen zijn emotioneel, sexueel, afhankelijk en wispelturig, ze kletsen en roddelen en kunnen niet logisch denken. Het is maar beter om ze eronder te houden." Dit zijn geen uitspraken van het boeddhisme. Dit zijn de regelrechte vooroordelen van een door mannen gedomineerde samenleving. De Boeddha spreekt over het overstijgen van alle ongelijkwaardigheid en lijden en m.n. het monastieke leven is gericht op transcendentie van deze wereldse aangelegenheden. De leer wijst ons voorbij het dualisme, de Dhamma is noch mannelijk noch vrouwelijk. Boeddhisten zijn echter ook gewone mensen die opgroeien in 'n bepaalde tijd en cultuur. Het boeddhisme als leer kan wel gelijkwaardigheid voorstaan tussen vrouwen en mannen maar hoe ziet de praktijk eruit? Waarom zijn er eigenlijk zo weinig vrouwelijke monniken, leraren en leiders? Over deze onderwerpen heb ik met 35 andere vrouwen van gedachten gewisseld in een weekend op de Tiltenberg in Vogelenzang o.l.v. prof. Dr. Rita Gross (USA). Enkele gedachten uit de discussie:

- Geschiedenis moet je zowel van de vrouwelijke als van de mannelijke kant bestuderen. Eenzijdigheid is per definitie onvolledig. We moeten niet alleen met *history* werken maar ook met *herstory* en dan zullen we zien dat in de loop van de geschiedenis vrouwen en vrouwelijke leiders op de achtergrond of in de vergetelheid zijn geraakt. Het evenwicht is zoek geraakt.
- De essentie van het boeddhisme staat spirituele gelijkwaardigheid voor tussen vrouwen en mannen en kan daarom niet gebruikt worden om patriarchale praktijken te rechtvaardigen.
- Het patriarchaat, waarbij vrouwen door mannen overheerst worden, laat vrouwen en mannen gehandicapt achter, d.w.z. met een eenzijdige ontwikkeling. Op weg naar evenwichtigheid dienen alle mensen zowel hun zgn. vrouwelijke als mannelijke kwaliteiten te ontwikkelen. Ook hierom zou het goed zijn dat er meer vrouwelijke monniken, leraren en leiders waren.
- De leer van *karma* kan gebruikt worden om de huidige situatie uit te leggen, maar niet om een voortgaande ongelijke behandeling te rechtvaardigen. Dit betekent dat je niet kunt zeggen: wij hoeven niets te veranderen aan de ongelijkwaardigheid want vrouw-zijn is je *karma*.

Tenslotte waren we ons als vrouwen bewust van 't historische moment waarin we leven en de unieke kans die we hier in 't westen hebben: de ontmoeting van boeddhisme en feminisme. Uw reakties zien we graag tegemoet, *Joke Hermsen.*



RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively new retreats have been planned:

- a retreat will take place under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari: from **12 - 22 August;**
- after a successful retreat in May, also a new retreat has been planned under the guidance of the Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa from Myanmar: from **26 May - 6 June '93.**

Location for all retreats:
'de Volksabdij', Ossendrecht.
Information and application forms:
Ven. Jhananando, tel 050-276051
Johan Tinge, tel 013-710787



Walking mindfully towards the diningroom: photograph, made at the summer retreat 1992 in 'de Volksabdij', Ossendrecht.